

# सन्ध्या

(हिन्दी उर्दू लिपि में)

---

मिलने का पता : (१) विजयेश्वर ज्योतिष कार्यालय बिजबिहारा । (२) श्री के. एन. जूला : चूना मण्डी, नई देहली  
फ़ोन : 276514 (३) नन्दलाल एण्ड सनज बुकसेलर्ज पक्काडंगा (जम्मू)



## गायत्री मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

گایتري منتر

بھرگو، دے دے وے،

دھی دھی -

دھیو یونا،

پر چوریات -

हम सत् चित् और आनन्दरूप तीनों लोकों के  
स्वामी, प्रकाश और प्रेरणा देनेवाले सर्वव्यापक,  
सर्वरक्षक, दिव्य गुणों से सम्पन्न, मंगलमय सचिता  
देव के वरण करने योग्य विशुद्ध तेज का ध्यान करते  
हैं। वह हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

”اوم بھو، بھوا،

سواہ۔ نت، سہ و تورا

ورے نیم۔

ارتھ:- ہم ست چیت اور آئندہ روپ تینوں لوگوں کے سوامی، پرکاش اور پریرنا دینے والے سروریا یک سرورکشیک، دیوہ گونوں سے یکت،  
منگل میں شریہ دیو کے ورن کرنے یوگیہ و شہ تیج کا دھیان کرتے ہیں۔ وہ ہماری بڑھتیوں کو ست مارگ پر پریرت کرے۔

श्रीगणेशाय नमः

# स्नानविधि

बायां पाद धोयें-ओं नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्-  
त्तये सहस्रपादान्नि शिरोरुवाहवे । सहस्रना-  
म्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे  
नमः ॥

दायां पाद धोयें ओं नमः कमलनाभाय नम-  
स्ते जलशायिने । नमस्ते केशवानन्त वासु-  
देव नमोस्तु ते ॥ १२ कुलियोंसे मुखशोधन करें ।  
अञ्जलि में जल उठा कर पढ गंगाप्रयागगयनैमि-  
षपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्र-  
सादात् । आयान्तु तानि करपद्मपुटे मदीये

श्रीगणेशाय नमः

# स्नानविधि

बायां पाद धोयें-ओं नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्-  
त्तये सहस्रपादान्नि शिरोरुवाहवे । सहस्रना-  
म्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे  
नमः ॥

दायां पाद धोयें ओं नमः कमलनाभाय नम-  
स्ते जलशायिने । नमस्ते केशवानन्त वासु-  
देव नमोस्तु ते ॥ १२ कुलियोंसे मुखशोधन करें ।  
अञ्जलि में जल उठा कर पढ गंगाप्रयागगयनैमि-  
षपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्र-  
सादात् । आयान्तु तानि करपद्मपुटे मदीये



तब आचमन करें... .. उँ उँ उँ

تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں : اوم اوم اوم

ماथہ پر دو بار مارجن کرے...

... ॐ ॐ

बायें हाथमें जल रखकर दायें हाथकी  
तर्जनी और अंगूठेसे नथनोंको शुद्ध करे}

... ॐ भू:

अंगूठे और अनामिकासे आंखोंको शुद्ध करे ॐ भुव:

अंगूठे और कनिष्ठासे कानोंको शुद्ध करे... ॐ स्व:

हथेलीसे नाभिको शुद्ध करे..... ॐ मह:

हथेलीसे ही हृदयको शुद्ध करे..... ॐ जन:

सब अङ्गुलियोंसे सिरको शुद्ध करे... ॐ तप:

अङ्गुलियोंसे ही दो कन्धोंको शुद्ध करे... ॐ सत्यम्

प्राणायाम करें (प्राणायामकरनेकी विधि पृ १५।

देखिये) ॐ भू: ॐ भुव: ॐ स्व: ॐ मह: ॐ जन:

ॐ तप: ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो

देवस्य धीमहि । धियो यो न: प्रचोदयात् ॥

ॐ आपोज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुव: स्व-

ماٹھے پر دو بار جھینے مارتے ہوئے پڑھیں۔ اوم اوم

بائیں ہاتھ میں جل رکھ کر دائیں ہاتھ کی ترجنی  
اور انگوٹھے سے نثفوں کو شدہ کرتے ہوئے پڑھیں اوم بھوہ

انگوٹھے اور انامیکا سے آنکھوں کو اوم بھواہ

انگوٹھے اور کنیشٹھا سے کانوں کو شدہ کرتے ہوئے پڑھیں اوم مہاہ

ہتھیلی سے ہر دیہ کو شدہ کرتے ہوئے پڑھیں:- اوم جہاہ

سب انگلیوں سے سر کو شدہ کرتے ہوئے پڑھیں:- اوم تپاہ

انگلیوں ہی دونوں کندھوں کو شدہ کرتے ہوئے پڑھیں اوم ستم

پرانایام کریں۔ پرانایام کرنے کی ودھی صفحہ نمبر ۱۵ پر دیکھیں۔

(نوٹ)

انگوٹھے کی ساتھ والی انگلی کو ترجنی اور بیچ والی انگلی کو مہما-

مہما کی ساتھ والی کو انامیکا اور سب جھوٹی کو کنیشٹھا کہتے ہیں:-

शोम् नमस्कार धरकर पढ़ें

५

नामस्कार کر کے پڑھیں :-

ओं ब्रह्मणोऽन्यादयः ॥ नमो अग्नये अप्तु-  
षदे नम इन्द्राय नमो वरुणाय नमो वारु-  
ण्यै नमोऽपां पतये नमोऽस्यः ॥ उपस्थान करें

اوم برہمنو گنیا دیا۔ نوا گنیے، اپو شدے، نمہ  
یندرائے، نو وردنائے۔ نو دار نیے۔ نواپا پتیے۔

نمو ادبھیاء۔

अवभृथे त्रिष्टुप् वरुणः ॥ उरुं  
हि राजा वरुणश्चकार सूर्याय पन्थामन्वेत-  
वा उ । अपदे पादा प्रतिघातवेकरुतापव-  
क्ता हृदयाविधश्चित् ॥ हाथोंसे जलका ३ बार आव-  
र्तन करें यमस्य राज्ञो जगती वरुणः ॥ ये ते श-  
तं वरुण ये सहस्रं यज्ञियाः पाशा वितता  
महान्तः । तेभिर्नो देवः सविता बृहस्पति-  
र्विश्वे देवा मरुतो मुञ्चन्तु स्वर्काः ॥

اپستھان کرتے ہوئے پڑھیں :- ادبھرتھے، تریشٹوپ،

وردناہ۔ اوم ہی راجہ وردنشچکار۔ سوربائے،

پنھا منوویتہ، وا۔ ا۔ اپو، پاوا، پرتہ۔ دھاتہ دے، برکتا؟

وکتا۔ ہر دیا، وڈشت (دونوں ہاتھوں سے پانی میں تین او

تن کرتے ہوئے پڑھیں :-) سے راگنو جگتی وردناہ۔ یے تے شتم



۳ بار جلاञ्जलि उठाकर बाईं तरफ पृथिवी  
पर फेंकें ॥ निचाङ्कुणस्य शुनःशेषस्य यजुरापः ॥

सुमित्रिया न आप ओषधयः सन्तु । दुर्मि-  
त्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्वि-  
ष्टमः ॥ अञ्जलि धरकर पढ़ें

यत्किं चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्या-  
श्चरामसि । अचित्ती यत्तव धर्मा युयोपि-  
म मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः ॥

इस मंत्रले मिट्टीको पहिले जल छिड़ककर शुद्ध करें  
फिर इसी मिट्टीके तीन भाग बनाकर पहिले भागपर  
जल छिड़कें (क)

ओं गायत्र्यै नमः ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितु-  
र्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः  
प्रचोदयात् ॐ ३ ॥ दूसरे भागपर जल छिड़कें (ख)

त्रितस्य महापांक्तिरादित्याः ॥ आदित्या अव हि

دردنہ - بے سہم - بگیہ یاہ ، پاش ، و تہ تا - مہانتا -  
تے بھرنو ، دیواہ ، سہ دتا - برہسپترو شے دیوا ، مروت ، موخن تو  
سورکاہ - ( بائیں طرف تین جلا بلی ڈالتے ہوئے پڑھیں :-

نچا نکونہ سے شونا شے پے ، چا پا سو مہترانہ کہہ ، اوشدھیا  
سنتو - دورا مہتریا ، تسیے ، سنتو - یوسن ، دیوشٹی یم چہ ، ویم دشاہ  
انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں - یت بکم ، چیدم ، دردنہ ، دیوک  
جئے بھہ دو ہم ، منشا چرم اسی اچیت تی یت - و ، دھرم ، یو  
یو پی سہ مانس ، تسات ، یے نہ سو ، دیو ری رشاہ -

مٹی کو جل چھڑک کر شدہ کریں پھر اسی مٹی کے تین حصے کر کے پہلے  
حصہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- اوم گا تر یے نماہ - اوم بھو  
بھواہ سواہ تہ ستو روری نیم بھرگو ، دیو سے ، دی ہی دھیو یونا  
پرچر دیات - اوم



ख्याताधि कूलादिव स्पृशः । सुतीर्थसर्वतो  
 यथानु नो नेषथा सुगमनेहसो वऽऽतयः  
 सुऽऽतयो वऽऽतयः ॥ तीसरे भागपर जल छि  
 डकें (ग) मेधातिथेर्गायत्रं विष्णुः अतो  
 देवा अवन्त नो यतो विष्णुर्विचक्रमे । पृथि-  
 व्याः सप्त धामभिः ॥ तासर (ग) भागक ४  
 हिस्से करके एक हिस्सा पूर्वकी तरफ जल में फेंकें  
 भर्गस्य बृहती इन्द्रः ॥ यत इन्द्र  
 भयामहे ततो नो अभयं कृधि । मघवञ्छ-  
 ग्धि तव तन्न ऊतिभिर्विद्विषो विमृधो जहि ॥  
 दूसरा हिस्सा जलमें दक्षिणकी तरफ फेंकें शासस्या-  
 नुष्टमौ विमृध इन्द्रः ॥ स्वास्तिदा विशस्पति-  
 र्वृत्रहा विमृधो वशी । वृषेन्द्रः पुर एतु नः  
 सोमपा अभयंकरः ॥ तीसरा हिस्सा जलमें पश्चि-  
 मकी तरफ फेंकें वि रक्षो वि मृधो जहि वि

दुसरे بھاگ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- ترے سے ہا  
 پنکھڑا آدیا، آدیا، ادھی کھیا تا۔ ادھی کولات ایہ و، پیر شاہ۔  
 سو ترے۔ سرو تو، یقیناً، انو، نے شتھا سو کر نے بہ سو، و  
 آدیا۔ (تیسرے حصہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- میدھا  
 ترے کا ترم، وشنو، تو، دیوا، اونٹو، تو، یو، وشنو، وچکے۔  
 پر یقیناً، بہتہ دھام بھی۔ (اسی تیسرے حصے کے چار حصے  
 کر کے ایک حصہ کر پورب کی طرف جل میں پھینکے ہوئے پڑھیں :-  
 بھرگ سے، برہم، تی، پندراہ۔ بیتہ پندرہ، بھیا بھیے، تو، ابھیم  
 کر دھ، لگھون، چھگدی۔ تنہ، اوتی بھر، ودریشو، ودر دھوا  
 بھی۔ (دوسرا حصہ جل میں دھن کی طرف پھینکے ہوئے پڑھیں :-  
 شاسہ سیانوشو بھو، ودر دھ، پندراہ۔ سو سی دا، وشی، ودر ترہ  
 ودر دھو۔ وشی ودر پندرہ، پور، ایسے تو ناہ۔ سومہ پاد۔ ابھیکرہ

वृत्रस्य हनू रुज । वि मन्युमिन्द्र वृत्रहन्-  
मित्रस्थाभिदासतः ॥ चौथा हिस्सा जलमें उत्त-  
रकी तरफ फेंकें वसुक्रस्य त्रिष्टुविन्द्रः ॥ इदं सु-  
मे जरितरा चिकिद्धि प्रतीपं शापं नद्यो व-  
हन्ति । लोपाशः सिंहं प्रत्यंचमत्साः क्रोष्टा  
वराहं निरतक्त कक्षात् ॥ अब दूसरी (ख) मिट्टी  
और जलसे नाभिस्थानसे उपरके सब अङ्गोंको शुद्ध करें  
यज्ञस्यानुष्टुप् मृत्तिका ॥ अश्वक्रान्ते रथक्रान्ते  
विष्णुक्रान्ते वसुन्धरे । उद्धृतासि वराहेन  
कृष्णेन शतबाहुना ॥ मृत्तिके त्वां च गृह्णा-  
मि प्रजया च धनेन च । मृत्तिके ब्रह्मद-  
त्तासि कश्यपेनाभिमन्त्रिता ॥ मृत्तिके हर मे  
पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् । वाचा कृतं  
कर्मकृतं मनसा यत्तु चिन्तितम् ॥ मृत्तिके  
देहि मे पुष्टिं त्वयि सर्वं प्रतिष्ठितम् । त्वया

तिसر حصہ پچھم کی طرف جل میں ڈالتے ہوئے پڑھیں :- ورکیو، ورمو  
جہی، دورتر سے ہنوردجہ و مینویم، ایندرا، وترہن نہ ستر سیا  
بعد استاہ - بچہ تھا حصہ اتر کی طرف ڈالتے ہوئے پڑھیں  
وسو کر سے تر شٹوپ، ایندراہ - یدم، سوے، جرترہ  
چکت ہی - پرتی پیم - شاپیم، ندیو ونہی - لوپاشاہ، اسمہم،  
پرتینچہ مرت ساہ - کرو شٹا - وراہم - نرتکتہ، لکھیات -  
دوسری مٹی اور جل سے نا بھی سے اوپر سب انگوں کو شدہ  
کرتے ہوئے پڑھیں :- یگیانو شٹوپ، مرتکا - اشو کرانتے،  
رتھ کرانتے، وشو کرانتے - وسو ندھرے - اودھرتاسی وراہ  
ہے نہ، کرشید نہ، اشتہ باہونا، مرتکے، برہمہ تاسی کشتہ پی نہ  
بھی منتر تا - مرتہ کے ہرے باپیم پن مسیا، دوشکرتم کرتہ و اچاکر  
کرمہ کرتہ منہ سابت تو یجن تی تم مرتکے دے ہی مے پوشٹم، تو ی

हृतेन पापेन ब्रह्मलोकं व्रजाम्यहम् ॥ १

पहिली (क) मिट्टीमें से थोड़ीसी मिट्टीका तिलक करें-  
कुत्सस्यरुद्रो जगती

मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गौ-  
षु मा नो अश्वेषु रीरिषः । वीरान्मा नो

रुद्र भामितो वधीर्हविष्मन्तः सदमित्त्वा ह-  
वामहे ॥ उसी (क) मिट्टीकी थोड़ीसी मिट्टीसे बायें

कन्देको शुद्ध कर ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः  
उसी (क) मिट्टीसे दायें कन्देको शुद्ध करें ओं महः

ओं जनः ओं तपः उसी (क) मिट्टीसे हृदयको  
शुद्ध करें ओं सत्यम् प्राणायाम अञ्जलि धरकर

तीर्थका आवाहन करें तीर्थस्यावाहनं कुर्यात्त-  
त्प्रवक्ष्याम्यनन्तरम् । कुरुक्षेत्रं गया गङ्गा

प्रभासं पुष्कराणि च ॥ तीर्थान्येतानि स-  
र्वाणि स्नानकाले भवन्तु मे ।

सुग्म, प्रथम, तूया, हर्ते, न, पापे, न, ब्रह्म, लोके, म, रुद्रो, जगती, से, थोड़ी, सी, मिट्टी, का, तिलक, करें, कुत्स, स्य, रुद्रो, जगती

होئے, پڑھیں, : کو, تہ, سے, , رو, در, و, جگتی, - مانس, تو, کے, نیے, مانو, آؤ, مانو, گوشو, مانو, اشے, شو, - ری, ریشہ, ویران, مانو,

رودر, بجاستو, ودھر, بہ, دشمنتاہ, سدہتا, ہوا, ہیے, اسی, مٹی, سے, حقوڑی, سی, مٹی, بائیں, کندھ, کو, ملے, ہوئے, پڑھیں,

اوم, بھو, اوم, بھواہ, اوم, سواہ, (اُسی, مٹی, سے, دائیں, کندھ, کو, شدہ, کرتے, ہوئے, پڑھیں, : اوم, مہا, اوم, جناہ, اوم, تپاہ,

اسی, مٹی, سے, ہر, دیہ, کو, شدہ, کرتے, ہوئے, پڑھیں, : اوم, سیتہ, پرانا, یا, کم, کے, انجلی, دھارن, کرتیہ, حقول, کا, دھیان, کرتے, ہوئے, پڑھیں,

ترہٹیا, دہنہم, کو, ریات, - تہ, پر, دکھیا, می, - منترہم, - کو, رو, کھینترہ, گیا, گنگا, پر, بھاسم, پشکرانی, چہ, ترہٹانے, تانی, سُرانی, سنان, کالے,

بہ, دشمنے, :۔



नमस्कार करें प्रपद्ये वरुणं देवमम्भ-  
सां पतिमूर्जितम् ॥ याचितं देहि मे तीर्थ-  
सर्वपापापनुत्तये । रुद्रान्प्रपद्ये वरदान्सर्वा-  
नप्सुषदस्त्वहम् ॥ सर्वानप्सुषदश्चैव प्रपद्ये  
प्रणतः स्थितः । देवमप्सुषदं वह्निं प्रपद्येऽथ  
निसूदनम् ॥ आपः पुण्या पवित्राश्च प्रपद्ये  
शरणं तथा । रुद्रश्चाग्निश्च सर्पाश्च वरुणस्त्वा-  
प एव च ॥ शमयन्त्वाशु मे पापं पुनन्त्वेते  
सदा मम । इत्येवमुक्त्वा कर्तव्यं ततः संमा-  
र्जनं जले ॥ अब (क) मिट्टी और चलूबर पानी  
उठाकर पढ़ें । ओं अपां पतये विद्महे पाशपा-  
णये धीमहि । तन्नो वरुणः प्रचोदयात् ३ ॥  
नदीमें उतरते पढ़ें ओं तत्सद्ब्रह्म अथ तावत्तिथा-  
वय-मासस्य-पक्षस्य तिथौ-आत्मनो वाङ्मा-

नमस्कार करते ہوئے پڑھیں :- پرپ دے، ورو نم، دیوم،  
ابھ سام، ایتھ اور جیتھ یا جیتھ اے ہی مے برھتم سر دیا پے،  
پنوتیے۔ رُودران پرپ دے، وردان سروان، اپسوشد  
ستوتم۔ سروان اپسوشد سچو پپرپ لے۔ پر نہ تاہ۔ سہتھا  
دیوم، اپسوشد م، دہتم۔ پرپ دے گھنی سودنم، آپا، پونا  
پو ترا سچ۔ پرپ دے شرنم تھتا۔ رُودرا سچا، گنشی، سرپا سچ  
وُردنش، تو اپا، اے دچ۔ شرمین تو آتہ، مے پاپم پون تے  
تو سہ، سدا، مہ۔ تہی یے دم، وُودکتوا، کر تویم، تاہ، سمار جہم،  
جلے۔ رمی کا ایک حصہ جو باقی بچا پڑا ہے۔ انجلی میں پانی بہت  
اُٹھا کر پڑھیں :- اوم۔ اپام پتہ یے، وودھیے، پاشہ پانیے،  
ذمی ہی تن نو، وُودناہ، پرچو دیا ت (ندی میں اترتے ہوئے پڑھیں)  
اوتہ ست برہم اے تاوت تہو اے، ماسہ سے یکھیے تھو

नः कायोपार्जितपापनिवारणार्थं श्रीनाराय-  
णप्रोत्यर्थं वितस्ताप्रवाहे स्नान-

महं करिष्ये । मनमें यह निश्चय करना कि नदी मु-  
झे स्नानकी आज्ञा देती है कि ओं कुरुष्व ॥

चलूँ जलको नदीमें फेंककर विष्णुका ध्यानकरके और  
जलपर 'ओं' लिखकर गोतह मारें ॥

मेधातिथेः काण्वस्य गायत्रं विष्णुः ॥

ओं तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सू-  
रयः । दिवीव चतुराततम् ॥ तद्विप्रासो

विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णो-  
र्यत्परमं पदम् ॥ माथेपर सात मार्जन करें ओं

भूः१ ओं भुवः२ ओं स्वः३ ओं महः४ ओं

जनः५ ओं तपः६ ओं सत्यम्७ ।

प्राणायाम करके पूर्वकी तरफ उपस्थान करें

प्रेतनु, दान्मनाह - काबु, पारजते, पाप, नोअनाहत्तम - शरी  
नारान्ते, प्रीतिरत्तम, वस्त, प्रदाह्ये - सान्मअहम, क्रशिये -  
(मनमें निश्चय करके नदी मुझे स्नान करने की आगिा देती है)  
ओम कुरुष्व -

बातहमें लिया हुआ पानी नदीमें पھینक कर पानी पर ओम ( ३३ )  
लکھ कर غوط मारते ہوئے پڑھیں :-

ओम त, वस्तु, प्रमपद, सदापश्नती - सुरयाह - दोबो  
पच्छुर, आते - त, वप्रसो, वपने पो, जागृवांस,  
समन्धते वस्तुरित, प्रम, पदम (मातھے پر سات بار جھنڈے  
मारते ہوئے پڑھیں :- ओम, भू - ओम भुव - ओम  
सुवाह - ओम जनाह - ओम जनाह - ओम तप - ओम  
प्रानायाम करके अस्तमान करते ہوئے पڑھیں :-

हंसः शुचिषद्वसुरन्तारिचसद्धोता वेदिषदति-  
थिर्हुरोणसत् । नृषद्वरसहतसद्योमसदब्जा  
गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

सूर्य देवताको नमस्कार करें नमो धर्म्मनिदानाय  
नमः सुकृतसालिणे । नमः प्रत्यक्षदेवाय  
भास्कराय नमो नमः ॥ एकबार अंगुलियोंके  
सिरों परसे जलाञ्जलि देवें उों नमो देवेभ्यः ।  
यज्ञोपवीतको गर्दन और दो अंगूठोंमें रखकर, २ज-  
लाञ्जलियां हाथोंके धर्मियानसे देवें 'कण्ठोपवीती',  
स्वाहा ऋषिभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके धर्मिया-  
नसे बाईं बाजोंमें रखकर ३ जलाञ्जलियां दाईं अंगूठे  
और तर्जनी के धर्मियानसे देवें 'अपसव्येन' । स्व-  
धा पितृभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके धर्मियानसे  
दाईं बाजोंमें रखकर ३ बार जलाञ्जलिया देवें सव्येन  
आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरं ज-

ہنسنا، شوہنچی شت، دسوزنتہ، رکھیہ ست، ہوتا، ویدی شت  
اتی ہردو رشت، ورشت، رتہ ست، دیوہ ست، اچا  
گوجا، ادوجا، رتم، برہت، (شریہ دیوتا کو نسکار کرتے ہوئے  
پڑھیں :- نمودھرہ، ندھائے، نماہ سو کرتہ سا کیچنے۔ نماہ  
پرکھٹ دیوائے، باسکرائے نمونماہ۔) ایک بار انگلیوں کے  
سرول پر سے جلا بخلی دیتے ہوئے پڑھیں :- اوم نمودیوے بھیا  
گینوپیت کو گردن اور انگوٹھوں میں رکھ کر دو جلا بخلیاں ہاتھوں  
کے درمیان سے دیتے ہوئے پڑھیں :- کنتھ پویتی سواہا، رشی  
بھیاہ۔) بائیں ہتھو جہاں گینوپیت رکھ کر تین جلا بخلیاں  
دیتے ہوئے پڑھیں :- سوینہ، آہرہس، تسنھہ پرتیم، برہماٹم  
سچراچرم، جگت ترپتو، ترپتو، ترپتو۔



गत्तुप्यतु ३ ॥ किनारेपर चढकर पहिली अवशिष्ट  
[क] मिट्टीका तिलक लगाते मन्त्र पढ़ें, फिर उसको  
तत्कालही जलसे धो डालें यत्त्वगस्थिगतं पापं  
जन्मान्तरकृतं च यत् । तन्मे हरस्व कल्याणि  
सूक्ष्मि स्पर्शनं वैष्णवि ॥ वखोंको जल छिड़ककर  
घारण करें विश्वामित्रस्य त्रिष्टुप् विश्वेदेवाः ॥

युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उ श्रेया-  
न्भवति जायमानः । तन्धीरासः कवय उन्न-  
यन्ति स्वाध्योश्मनसा देवयन्तः ॥

गोविन्देति सदा स्नानं गोविन्देति सदा जपः ।  
गोविन्देति सदा ध्यानं सदा गोविन्दकीर्तनम् ॥  
गोविन्द गोविन्द हरे मुरारे गोविन्द गोविन्द र-  
थांगपाणे । गोविन्द गोविन्द मुकुन्द कृष्ण गो-  
विन्द गोविन्द नमो नमस्ते ॥

दکن رے پر چڑھ کر باتی بجی ہوئی بٹسی کو ماتھے پر لگا کر پھر سے  
بٹاتے ہوئے پڑھیں )۔ بیت، توک، استغی گتم، پاپم جنائتمز  
کر تم، جب، بیت، تن، مے، ہر سو، کلیانی، مودھنی، مہر شینہ  
دیشوی۔ (دستروں کو جل چھڑک کر دھارن کرتے ہوئے  
پڑھیں :- یو، سو، اساه، پرویت، آگات، سہ او، شری یا  
بھوتی، جایا مانا، ہندی راسا، کو یا، او، نستی، سوادھیو  
من سا، دیونیاہ۔

(بھگوان وشنو کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں :- گوئیدی تی،  
سدا، سنا نم، گوئیدی تی، سدا، جپاہ۔ گوئیدی تی،  
سدا، دھیانم، سدا، گوئید کہ ستم، گوئید، گوئید، ہرے  
مورارے۔ گوئید، گوئید، ارتھا لکھ، پانے، گوئید، گوئید، مرکوند  
کر شتہ، گوئید، گوئید، نمو، نمستے ۛ

# ॥ सन्ध्योपासनप्रारम्भः ॥



ॐ  
सन्ध्या

सूर्यके सन्मुख नमस्कार धरकर पढ़ें ओं श्रीमहा-  
गायत्र्यै नमः । सावित्र्यै नमः । सरस्वत्यै नमः ॥

ओं प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा गायत्रं छन्द एव  
च । देवोऽग्निर्व्याहृतिषु च विनियोगः प्रकी-  
र्तितः ॥ प्रजापतेर्व्याहृतयः पूर्वस्य परमेष्ति-  
नः । व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्ममक्षरमो-  
मिति । व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु  
प्रजापतिः । व्यस्तानामयमग्निश्च वायुः स-  
र्यश्च देवताः ॥ छन्दश्च व्याहृतीनाम्

श्रीरहे भगवान् को नमस्कार करते हुئے पڑھیں :-  
اوم، پرندہ سے، ریشتر برہما۔ گائیترم، چھند، ابوچہ۔ دیوگنی  
ویاہرتی شوچہ، ونی بولگاہ، پر کرتاہ۔ پر جاپتے، ویاہرتاہ  
پورو سے، پر شیٹھاہ۔ ویستا شیچو، سمتا شیچہ، برہم،  
اکھرم، اوم، ایتی، ویاہرتی نام، سمتا نام۔ دیوتم، تو  
پر جاپتی۔ ویستا نام، ایم، اگنی شیچہ۔ دایو، سریشیچہ،  
دیوتاہ۔ چھند شیچہ، ویاہرتی نام، ایسے کا کھیر نام۔ اون  
کھیم۔ دکھیر نام، ایتی کت کھیم، وشوا، ریشتر، چھندو

राणामुक्ताख्यं ह्यक्षराणामत्युक्ताख्यम् ॥ वि-  
श्वामित्र ऋषिश्छन्दो गायत्रं सविता तथा ।  
देवतोपनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ॥  
आवाहयामि गायत्रीं सर्वपापप्रणाशिनीम् ।  
न गायत्र्याः परं जप्यं न व्याहृतिसमं हु-  
तम् । आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ  
भव । गायन्तं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं  
ततः स्मृता । अग्निर्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्या-  
प एव च ॥ इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः  
समुदाहृताः । एवमार्घं छन्दो दैवतं विनि-  
योगं चानुस्मृत्य ॥

गायत्र्या शिखामाबध्य गायत्र्यैव समन्ततः ।

आत्मनश्चापः परिक्षिप्य प्राणायामं कुर्यात् ॥

अञ्जलि धरकर गायत्रीका आवाहन करें ।

گایترم، یوتا، تھتا۔ دیوتو پیسے، جیسے گایتریا، یوگر،  
آدھتے، آواہیامی، گایترم، سر دیا پیہ، پرناشی نم۔ نہ  
گایتریا، پریم، جیسم نہ، دیا ہرتی۔ سہ مم، ہو تم۔ آگچھ۔ ورے  
دیوی جیسے، سنی دھو۔ جھد، گان تم، تریا سے،  
سیمات، گایتری۔ تو م، تہا، سمرتا۔ اگنی دایوشچہ،  
سرسچہ، برہیتیا، پیہ، ایے دچہ۔ اندر شچہ، دوشو سے،  
دیوشچہ، دیوتا، سم۔ وداہر تہا۔ ایے دم، آرشم، جھندو،  
دیو تم، یونے یوگم، چانو سمرتے۔ گایتریا، رشکھا، آہجھ  
گایتریو، سمن تہا، ہنشی پاہ، پرکھ پے، پرانا یام، کوریا  
انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :- او، جوسی، تی، گایتر  
آواہیہ، دیوانام آرشم۔ اوم ادجوسی، سہوسی، بلکم اسی، بھرا جوسی،  
دیوانام، دھامہ نام اسی، دیشو دیو سمر اسی، سر دیو اہجھ۔



ओजोसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम् ॥

ओं ओजोसि सहोसि बलमसि आजोसि  
देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुः  
सर्वमसि सर्वायुरभिभूः ॥

प्राणायाम करें

प्राणवायु और अपानवायु के रोकनेको प्राणायाम कहते हैं । यह योगका एक विशेष अंग है । मन्त्र-जपके सहित जो किया जाता है उसको सगर्भ प्राणायाम, और मन्त्र जपनेके बिना जो किया जाता है उसको निर्गर्भ प्राणायाम कहते हैं ॥ यहां सगर्भ करना होता है ॥

(एक प्राणायाममें पूरक कुम्भक और रेचक किये जाते हैं ।)

पूरक=दाईं अंगूठेसे दाहिंे नथनेको बन्दकरके, बायेंे नथनेसे सांसको गनैः २ अन्दर खींचते जाना

प्रानायाम क्रीः- प्रानायाम

प्रान दायो और पान दायो के रोकने को प्रानायाम कते हैं- ये लोग का एक खास अङ्क है- मन्त्र सहेत जो जप कया जाता है उस को सगर्भ प्रानायाम और मन्त्र जपने के बिना प्रान दायो पान दायो के रोकने को निर्गर्भ प्रानायाम कते हैं- प्रान्तो सन्धिया में सगर्भ प्रानायाम कया जाता है प्रानायाम में प्रान्तो कम्भक और रेचक कये जाते हैं-

पूरक दायीं अङ्गूठे से दायींे नथने को बन्द कर के बायेंे नथने से सांस को आसते आसते अन्दर खींचें और

रक्त वरन के बरहाजी का नाभी पर दहियान कर के एक बार मन्त्र प्रान्तो

कम्भक कनित्था- आसिका और अङ्गूठे से दोनो नथनो

और रक्तवर्ण (सुखरंग) ब्रह्माजीका नाभिस्थान (नाफ)।  
पर ध्यानकरते एकबार मन्त्रका पढना ॥

कुम्भक=कनिष्ठा श्रनामिका और अंगूठेसे दोनों  
नथनोंको बन्दकरके सांस (प्राण) को हृदयमें ठह-  
राकर, हृदयकमलपर नीलवर्ण विष्णुका ध्यानधरते,  
दो बार मन्त्रको जपते जाना ॥

रेचक=दायें नथनेपरसे अंगूठेको उठाकर बिल्कुल आहिस्ता २ सांस छोडते जाना, और ललाटमें सहस्रदलकमल [हजारवर्ग वाले कमल] पर स्फटिक [बिल्लोर] वर्ण शिवजीका ध्यान धारण करते तीन बार मन्त्रको पढना ॥

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः  
ओं तपः ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो  
देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ओं  
आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥  
इसको पूरकमें एक बार कुम्भकमें दो बार, रेचकमें तीन

کو بند کر کے سانس کو ہر دے میں پھڑپھڑا کر ہر دے پر نئے رنگ کے روشن کوکا دھیان کر کے دوبار منتر پڑھیں۔

ریچکٹ وائیں سختی پر سے انگوٹھے کو اٹھا کر بائیں آہستہ  
آہستہ سانس چھوڑتے جائیں اور لٹاٹ میں سہسرتے  
والے کھل پر بور رنگ والے (سفید) شوجی کا دھیان کرتے  
ہوئے تین بار پڑھیں :-

پیرانا یا م کا منتر

اوم جھو، اوم جھواہ، اوم سواہ، اوم مہاہ، اوم جناہ  
اوم تپاہ، اوم، سبتم، اوم تت سو تور ور یے نیم، بھرگو  
دیڑ سے، دیھی نہی، دیھیو، یوناہ، پرچو دیات، اوم آپلو،  
جیوتی رسو مٹم، ہرہمہ جھور جھواہ، سوروم۔ اسی سنر کو پورک  
میں ایک بار کسبھک میں دوبار اور رچک میں تین بار پڑھین۔

سایم کال کے تین آچن کرتے ہوئے پڑھیں :-  
 اوم اگنی شچہ ، مانو شچہ ، مینو پتہ ، شیچہ ، مینو ، کرتے بھیاہ  
 پاپے بھیر ، رکھنیتام - یثا ، ہنا ، پاپیم ، اکارشم ، سناواچا  
 ہتا بھیاہ ، پد بھیاہ ، اودورنہ ، رشنا ، اہس تہ ، اولو میتو  
 یثا کچت ، درتیم ، می دم ، اہم ، مام امرتہ یونو ، ستیہ ، جیوتی  
 جو ہری . سواہا . اوم ، اوم ، اوم -

پر بھات کی تین آچن کرتے ہوئے پڑھیں :-

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च म  
न्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्वा पा-  
पमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पञ्चा  
मुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चि-  
द्दुरितं मयीदमहं मामऽमृतयोनौ सत्ये ज्यो-  
तिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं,

**प्रभातकं तृति आचमन :-**

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां । पञ्चाशु-



दरेण शिश्रा रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद्  
दुरितं मयीदमहं मामऽमृतयोनौ सूर्ये ज्यो-  
तिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

मध्याह्नके तीन आचमन :-

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता  
पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता  
पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा  
दुश्चरितं । मम सर्वं पुनन्तु मामाऽऽपोऽसतां  
च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥  
ओं आपो हि ष्ठा मयोभुवः । हृदय वा आकाश पर १  
ओं ता न ऊर्जे दधातन । पादों पर वा नीचे की तरफ २  
ओं महेरणाय चक्षसे ॥ ललाट पर ३  
ओं यो वः शिवतमो रसः । ललाट पर ४  
ओं तस्य भाजयतेह नः । पादों पर वा नीचे की तरफ  
ओं उशती रिब मातरः ॥ हृदय वा आकाश पर ६

اورینہ، شیشرا، راتری سس، تہ، اولو مپتہ تو۔ بیت  
کچت دو رنم، می دم، ایم۔ مام امرتہ یونو، سورے،

جیوتہ شیشرا، جہومی، سواہ۔ اوم۔ اوم۔ اوم  
مدھیان کے تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم، اپاہ، یونن تو پر بھوم، پر بھوی، پونا تو، پونا تو، مام۔  
یونن نتو، برہمنس پتی، برہمن پونا تو، پونا تو، مام۔ بیت ادھیش  
سم، اعبھجیم، وا۔ یدا، دوشچرتم۔ مہ سروم، یونن تو، مام

آپو، استام جہ، پرہ گرسہ جہومی، سواہ۔ اوم۔ اوم۔ اوم  
ہر دیہ کو چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- اوم آپو، شیشرا، میو بھواد  
پاؤں کو چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- اوم تانہ اور جے، دو ہاتھ  
نوا تھے کو چھڑکتے ہوئے اوم ہیہ رنائے، جگھسے۔ اوم یواہ  
بھنوتو رساہ۔ پاؤں کو۔ اوم تے بھاجتے ہہ ناہ۔

३०  
 ॐ तस्मा अरंगमाम वः । ललाट पर ७  
 ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ । हृदय वा आकाश पर ८  
 ॐ आपो जनयथा च नः । पादौ वा नीचे की तरफ ९  
 अगले प्रत्येक मन्त्रसे प्रत्येक बार ललाट पर मार्जन करें

ॐ हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु  
 जातः कश्यपो यास्विन्द्रः । या अग्निं गर्भं  
 दधिरे विरूपास्ता न आपः शं स्योना भ-  
 वन्तु ॥

यासां देवा दिवि कृण्वन्ति भक्ष्यं या-  
 अन्तरिक्षे बहुधा भवन्ति । या अग्निं ग० ॥  
 यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्यानृ-  
 ते अवपश्यन्नानाम् । या अग्निं गर्भं ० ॥  
 शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापः शिवया त-

हरदिये को चूट कटते ہوئے۔ اوم اوشتر، تر، یہ و، ماتراہ۔  
 ماتھے پر چھڑکاتے ہوئے پڑھیں :- اوم، لیے، کھیاے،  
 جنوٹھ۔ پاؤں پر چھڑکاتے ہوئے پڑھیں۔ ہرنیہ درناہ۔ شوچہ  
 یاہ۔ پادکا، یا سو جاتاہ۔ کٹہ پو، یا سو سیدراہ۔ یا اگنم۔  
 گر بھم، ددھرے۔ وڑ دپا، تانہ آپاہ۔ شمشیونا۔ بھونتی۔  
 یاسام، دیوا، دوئے، کرنوتی، بھکشیم۔ یا انتہ رکھے،  
 ہودھا۔ بھونتی۔ یا اگنم، گر بھم، ددھرے، وڑ دپا، تانہ  
 آپاہ، شمشیونا۔ بھونتی۔

یاسام، راجا، وڑو، یاتی مدھیے، ستیانرتے، اوپشن  
 جنانا، یا اگنم، گر بھم، ددھرے، وڑ دپا، تانہ، آپاہ، شمش  
 شیوناہ، بھونتی۔ اوم شیوینہ، پاچکھوشا، پشتیہ تاپاہ، شیویہ  
 تنوہیں :-

नवोपस्पृशत त्वचं मे । मधुश्च्युतः शुचयो  
थाः पावकास्ता न आपः शंस्योना भवन्तु ॥

ओं शन्नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पी-  
तये । शंस्योरभिस्रवन्तु नः ॥

ओं शन्न आपो धन्वन्याः । ओं शन्नः स-  
न्वनूप्याः ॥ ओं शन्नः समुद्रिया आपः ।  
ओं शम्भु नः सन्तु कूप्याः ॥

ओं आपो अस्मान्मातरः शुन्धयन्तु घृतेन  
नो घृतप्वः पुनन्तु । विश्वं हि रिप्रं प्रवह-  
न्ति देवीः । उदिदाभ्यः शुचिरापूत एमि ॥

ओं इदमापः प्रवहत यत्किं च दुरितं म-  
यि । यद्वाहमभिद्द्रोह यद्वा शेष उतानृतम् ॥

تہ، توچیم ہے۔ مدھوشچیتاہ، شوچہ یو یاہ، پاوکاس تانہ، آپاہ ستم  
سیونابھہ دُشو۔

اوم شنو دیویرا بھی شستے۔ پوچھہ دُشو پی تہ کے رشم یو را بھی  
سرون توناہ۔ اوم شنہ آپو، دھنوناہ۔ اوم شنہ سن تونو  
پیہ۔ اوم شنہ سمودریا آپاہ۔ اوم شمنواہ، سننو کو پیہ۔

اوم آپو، اسمان، ماتہ راہ، شو ندھین تو، گرہستہ نہ، نو، گرہستہ  
پواہ، پونن تو۔ دُشوم، ہی رپرہم، پروہنتہ دیوی۔ اودردا بھیاہ  
شوچر آپوتہ، یے می۔

اوم یدیم، آپاہ، پروہنتہ۔ بیت کم چیت۔ دُورتم مئی۔ یدوہم  
ابھی دُو دروپہ، یدوا شہ پیہ اوتا نرتم ۛ

ओं मुञ्चन्तु मा शपथ्याऽदथो वरुण्यादु-  
त । अथो यमस्य पङ्क्रीशात्सर्वस्माद्देवकित्वि-  
षात् ॥                      ओं यज्जाग्रद्यत्सुप्तः  
पापमभिजगाम सर्वस्मान्मा तस्मादेनसः प्र-  
मुञ्चतु ॥

ओं दधिकाव्णो अकारिषं जिष्णोरश्वस्य  
वाजिनः । सुरभि नो मुखा करत्प्र ए आ-  
यूषि तारिषत् ॥  
ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः खिन्नः स्नातो मला-  
दिव पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥  
जलमें दो हाथ रखकर [अघमषण सूक्त] अर्थात् ऊप-  
रका एक मन्त्र, और नीचेके तीन मन्त्र द्रुपदा० ऋतंच  
समुद्रा० सूर्याचन्द्र० इन चार मन्त्रोंको पढ़ते जलका  
आवर्तन (घुमाना) करें

اوم مومنو، شپہ تمیات اھو ورنیات اوتہ۔ اھو ہسمی  
پڑوی شات، سروسمات، دیوکلہ شات۔  
اوم ریت جاگرت ریت سوپتاہ۔ پاپم ابھی جگامہ سروسمات  
ما۔ استمات یے نہ سا پر مو پچو تو۔

دھھی کراپ نو، اکارشم، جشتور، اشوسے، واجناہ  
شور بھی نو۔ مٹکھا کرت پر نہ آئو نشہ تارِ شست۔  
اوم دروپدا دو۔ مومو چاناہ۔ سوناہ، اسنا تو، ملا دیو،  
پوتم، پوترینے، واجیم، آپاہ، شو نہنتو، میئے نہ۔

پانی میں دو ہاتھ رکھ کر اوپر دوز  
شدہ منتر پھر سے پڑھ کر آگے  
کے تین منتر پڑھ کر بل کا اور تین کریں



ओं ऋतं च सत्यं चाभीक्षात्तपसोऽध्यजा  
यत । ततो राज्यजायत ततः समुद्रो अण्वः

समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत  
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ।

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्  
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ३

सातों मन्त्रों سے सात بار माथे پر मार्जन करें  
ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जन  
ओं तपः ओं सत्यम् ॥

नीचे के मन्त्र से तीन आचमन करें

ओं अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो  
मुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्यो  
ती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥  
अब प्राणायाम करें

اوم رتم چه، سیتیم، چابھی دھات، تپتسو دھیہ جاتیہ۔ تپو، راتر  
اجانتہ، تپاہ۔ سمودرو، ارنواہ۔

سمودرات، ارنوات، ادھی، سموتسرو، اجانتہ، اہوراترائی  
وید دھت، ویشوسے، ایشتووشی۔

سوریا، چندر سو، دھاتا۔ یجھا پوروم، اکلپیت۔ دوم،  
چہ، پرکھویم، چانتہ، رکھیم، اھو سواہ۔

ماٹھے پر چھڑکتے ہوئے پڑھیں :-

اوم۔ بھوہ، اوم بھواہ۔ اوم سواہ، اوم ہوا، اوم جواہ، اوم  
تپاہ، اوم سیتیم۔ (بیچنے کے منتر سے تین آجپن کریں) :-

اوم، نپتپتھری، بھوتے شو، گوہایام، ویشوتو، موکھاہ۔ توم  
گیس توم۔ وشت کار۔ اپو جیوتی، رسو مترم، برہمہ بھورا، بھواہ  
سوروم :- اب پرانا یا م کریں :-

असे तीन बार सूर्यमण्डलकी तरफ उछलकर तीन जला  
अजियां दे देवें ॥ उपस्थान

ओं उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उ-  
त्तरम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्

ओं उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति के-  
तवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्र-  
स्य वरुणस्याग्नेः । आ प्रा द्यावापृथिवी अ-  
न्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।  
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृ-

काstrی منتر سے تین بار سूर्य منڈل کی طرف اُچھال کر تین  
جلائیاں دے دیوں۔ ادبستھان کیجیے:-

ام ادودیم۔ تمہ سپری، جیوتش پشنہ، اودہرم۔ دیو  
دیوترا۔ سوریم اگنہ، جیوترا اوتہم۔

اوم، اودویم، جاتہ ویدسم، دیوم، ونہتی، کے تراہ درشے  
وشواتے، سُریم۔

اوم چترم، دیوانام، ادگا نی کم، چککشور مہتر سے، ورون  
سے، اگنہ۔ آپرا، دیاواہ۔ پرتھوی، انہ رکھیم، سوریہ  
آتا، جگتس، تسقوشچہ۔

اوم۔ تت چککشور، دیوہستم، پرستات، شکرم، اُچچرت  
پشیمہ، شردہاہ شتم، جیومیہ، شردہاہ شتم،

شہزادہ، ششم، پروردگار، شہزادہ، ششم، آدی ناه، سیامہ،  
شہزادہ، ششم، بھویشہ، شہزادہ، شتات،

एयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमऽ-  
दीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्

ओं हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्गोता वे-  
दिषदऽतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसहतसद्यो-  
मसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

ओं विभ्राड्बृहत्पिबतु सोम्यं मध्वायुर्दधय-  
ज्ञपतावविहुतम् । वातजूतो यो अभिरक्षति  
त्मना प्रजाः पिपत्ति बहधा विराजति ॥

अञ्जलि धरकर पढें

आनुष्टुबस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देवता । विश्वा-  
त्मा पुरुषः साक्षाद्विनारायणः स्मृतः ॥

ओं पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायणस्यार्षम् ।  
ओं सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपा-

اوم، ہنسا شوچی شت، و سوزنہ رکھتہ ست، ہوتا، ویدی شت  
اتھی۔ دوزنہ ست، نرشت، اور ست، برتہ ست، دیومہ ست، ابجا  
گو جا۔ رتی جا۔ اور جا۔ رتم برہت۔

اوم، بی بھراٹ، برہت پی تو، سوئم، مدو ایور، دھت گیتہ پتاؤ  
بروتم۔ انجلی دھارن کر کے پڑھیں۔

آنوشٹوبے، سوکتے، ترشٹوبنتے، دیوتا۔ دتواتما، پورٹہ،  
ساکیات رشی نارایناہ سمرتا۔

اوم پُرش میدھا پرمتے، نارایتے آرشم

۱۱ اوم سہسہر شرت پورٹہ، سہسہر اکھیہ، سہسہر پات۔

त् । स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्दशांगु-  
 लम् ॥ १ ॥ पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भ-  
 व्यम् । उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोह-  
 ति ॥ २ ॥ एतावानस्य महिमातो ज्यायां-  
 श्च पूरुषः । पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपा-  
 दस्यामृतं दिवि ॥ ३ ॥ त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः  
 पादोस्येहाभवत्पुनः । ततो विष्वङ्मयक्रामत्सा-  
 शनानशने अभि ॥ ४ ॥ तस्माद्विराळजायत वि-  
 राजो अधि पूरुषः । स जातो अत्यरिच्यत पश्चा-  
 द्भूमिमथो पुरः ॥ ५ ॥ यत्पुरुषेण हविषा देवा य-  
 ज्ञमतन्वत । वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इ-  
 धमः शरद्धविः ॥ ६ ॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पु-  
 रुषं जातमग्रतः । तेन देवा अयजन्त साध्या  
 ऋषयश्च ये ॥ ७ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः सं-

سے مجھوں، ویشو تو، ورتو، اتی تشھت، وشت تو لم۔

(۲) پورٹہ، یے دیدم، سروم، میت بھوتم۔ میت چہ بھویم۔ اوتامتر  
 تو سے شازایت نے ناتی روہتی۔

(۳) یے تادانے، ہی ماتو، جیایان چہ، پورٹہ۔ پادو سے  
 وشتا، بھوتانی۔ تریپادسیا مرم، دوی۔

(۴) تریپاد، اوردو، اودیت پورٹہ، پادو سے باہر وٹ پڑناہ۔  
 تنو، ویشوم، ویرکرامت، ساشناسنہ نے ابھی۔

(۵) تسمات، وراٹھ، اجایتہ، وراجو، ادھی، پورٹہ۔ سے جاتو اتی،  
 رچیتہ، پشچات بھویم اھو پڑاہ۔

(۶) میت پورٹینہ، ہوش دیوا، نگیم اتہ نوتہ۔ وشتو، اسیا سیت اہیم  
 رکرکشمہ، ید، سہا، شرت ہوئی۔

(۷) اہم، نگیم، ہریشی، پروکھین، پوروشم، جاتم، اگر تہا۔ تے نہ دیوا



भृतं पृषदाज्यम् । पृशूस्ताँश्चक्रे वायव्याना-  
 रण्यान्ग्राम्याश्च ये ॥ ८ ॥ तस्माद्यज्ञा-  
 त्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे । छन्दाँसि  
 जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥ ९ ॥ तस्मा-  
 दश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः गावो  
 ह जज्ञिरे तस्मात्तस्माज्जाता अजावयः ॥ १० ॥  
 यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् । सु-  
 खं किमस्य कौ वाहू का ऊरू पादा उच्येते ११  
 ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद्वाहू राजन्यः कृतः ।  
 ऊरू तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्यां शूद्रो अजायत ॥ १२ ॥  
 चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षुः सूर्यो अजायत ।  
 मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥ १३ ॥  
 नाभ्या आसीदन्तरिक्षं शीर्ष्णो यौः समव-  
 र्तत । पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ

ایضبتہ، سادھیا، رشتہ شیچہ ہے۔

(۸) تسما، یجیات، سرو ہوتا ہ۔ سم بھرتم۔ پرشت اسم بھرتا  
 چکرے، واپہ ویان، آرنیان، اگر امیان چہیے۔

(۹) تسما، یجیات، سرو ہوتا، برچاہ، سامانی، جگرے چھنداسی  
 جگرے تسما، یہ جو، تسما، اجایتہ۔

(۱۰) تسما، اشوا، اجایتہ، یے کے چوبھ یا دتاہ، گاؤہ، جگرے  
 تسما، تسما، جاتا، اجاویاہ۔

(۱۱) میت پورشم، دید دھوہ، کتی دھا ویکلین، موکھم، کیم ای، کو باہو  
 کا اورد، پا دا، ادرچے تے۔

(۱۲) برھمنو سے، موکھم آسیت، باہو، راجہ نیاہ، کرتاہ۔ اوروت  
 اسے۔ میت ویت، پد بھیم، شودر و اجایتہ۔

(۱۳) چندرا، منسو، جاتش چھوہ، سورپو، اجایتہ، برکھات، اندر شچا

अकल्पयन् ॥ १४ ॥ सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिसप्त  
समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वाना अब-  
ध्नन्पुरुषं पशुम् ॥ १५ ॥ यज्ञेन यज्ञमयजन्त  
देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् ते ह ना-  
कं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः स-  
न्ति देवाः ॥ १६ ॥

ओं यज्ञायतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य त-  
थैवेति । दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे  
मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ १ ॥ येन कर्माण्य-  
पसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धी-  
राः । यदपूर्वं यज्ञमन्तः प्रजानां तन्मे मनः  
शिव० ॥ २ ॥ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च  
यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु । यस्मान्न ऋते

گنشی پرانات، وایور، اجایتہ۔

(۱۴) ناہیہا آہست، انتہ رکھیم، شرشنو، دیو، اسمہ ورتہ۔ پربھیام  
جہوہر دشاہ، شر و ترات تہا، لوکان۔ اکلہین۔

۱۵، اپتاسیاسن، پردھیس تری سپتہ، ہمدھاہ، کرتاہ۔ دیوایت  
یگیم، تنوانا، آبدن پورشم، پہ شوم۔

(۱۶) یگے نہ، یگیم ایہ جنتہ، دیواس، تانی، دھرمانی، پربھہ مانیاسن  
تے ہہ نامک، ہی ماناہ، سچنتہ، بیترا، پور دے، سادھیاہ، سن تی

دیواہ - برہمنس تریشو پ مناہ

(۱) اومیت جاگرتو، دورم ادویے تی، دیوم، تدو، سو پتہ،  
تہیے، ویے تے دورم، گہم، جیوتی شام، جیوتراکیم، تن ے

مناہ، شوسنکلم استو۔

(۲) یے نہ کرمانیہ پہ سو، منشی نو، یگے، کرنوتی، ود تہے شو، ہویہ

किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिव० ॥३॥

यनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन

सर्वम् । येन यज्ञस्तायते सप्त होता तन्मे

मनः शिव० ॥ ४ ॥ यस्मिन्नृचः साम यजूं

षि यस्मिन्प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः । य-

स्मिंश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिव० ५

सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीषु-

भिर्वाजिन इव । हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं

तन्मे मनः शिव० ॥ ६ ॥ अथ य एष एत-

स्मिन्मण्डले पुरुषो यश्चैष हिरण्यमयः पुरुषः ।

अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषोऽयमेव

स योऽयं दक्षिणेक्षन्पुरुषः ॥ उपस्थान करें

शुक्रियं हृदस्य । य उदगात्पुरस्तान्महतो-

یت، اُوزم، بحیم اناہ، پر جانام، تن ے منہ، شو سنکپیم استو۔

(۳) یت پر گیانم، اوتہ، پے تو، دھرتی شچہ، یت جیوتر، اترام تم،

پر جاسو۔ یسات نہ رتے۔ کہم چہ نہ، کر مہ، کر یہ تے، تن ے منہ

شو، سنکپیم استو۔

(۴) ایے نے دم، بقو تم، مجھو دم، بھوشت، پر گرہی تم، امر تے نہ،

سرو۔ بیے نہ، گیس تا یہ تے پست، ہوتا، تن ے، منہ، شو،

سنکپیم استو۔

(۵) یسین رچاہ، سامہ، یہ جوشی، یسین پر شٹھا، رتھنا بھا و داراہ

یسین چتم، سرو۔ اوم، پر جانام، تن ے منہ، شو سنکپیم استو۔

(۶) سوشا رتھرا، اشوان یہ و۔ ین سوشیان، نے فی یتے، بھی شو

بھرا، واجہنا۔ یہ دھرت، پر تی شٹھم۔ یت اجرم، جوشٹھم تن ے

منہ شو سنکپیم استو، اکتہ، یہ، ایے شہ، یے تسین منڈے۔

अर्णवाद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्ये समामृ-  
षभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पु-  
नातु यद्ब्रह्मावादिष्म तन्मा माहिंसीत्सूर्या-  
य विभ्राजाय वै नमो नमः ॥

## गायत्री जप

जपके आरम्भमें अङ्गन्यास करना होता है ॥

ओं = [अ + उ + म] अ ना भौ । [नाफको] उ ह-  
दि । म शिरसि । [सिरको] ओं भूः पादयोः  
ओं भुवः हृदि । ओं स्वः शिरसि ॥

**करन्यासः**

ॐ भूः अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । अङ्गुलियोंसे अङ्गूठोंको  
 ॐ भुवस्तर्जनीभ्यां नमः । अङ्गूठोंसे तर्जनीयोंको  
 ॐ स्वर्मध्यमाभ्यां नमः । अङ्गूठोंसे मध्यमाओंको  
 ॐ महः अनामिकाभ्यां नमः । } अङ्गूठोंसे अना-  
 मिकाओंको

پُور شو، ایم یے دے۔ سویم۔ دیکھنے کھین پورشا۔ ۵۔ دُپ تھان کرتے  
ہوئے پڑھیں :- شوکریم رو در سے - یہ اُد گزرتے، پورسات، جہتو  
ارذات، بہ بھراجناہ۔ سر سے اُدھے، سام رنجھو، روہ،  
تاکیا، سورلو، دُپ شچیت، منسا، پونا تو۔ بیت برہما، وادشہ، ستا  
ہنسیت ۵۔ مریائے، دُپھراجائے، اُدھے، نمربا ۵۔

## گائتری جی ودھی

جب کہ آج میں انگ نیاس کرنا ہوتا ہے۔ ام "3" نامجوزا بھی  
(کو) "3" ہر دی (ہر دی کو) "3" شری (سیر کو) ام جھوہ یادو (پاؤ  
(کو)۔ ام جھوہ ہر دی (ہر دی کو) ام سواہ شری (سیر کو)

کرنیائیں

ادم بھوہ، انگوٹھا بھیا نماہ (انگلیوں سے انگوٹھوں کو پیش کریں)  
ادم بھوہ، اترجنی بھیا نماہ (انگوٹھوں سے ترجموں کو)۔



ओं जनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । } अंगूठोंसे कनि-  
ष्टिकाओंको

ओं तपः सत्यं करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।  
अंगूठोंसे हथलियों और हाथों की पीठों को स्पर्श करें ॥

अङ्गन्यासः

ओं भूः पादयोः । उं भुवः जान्वोः । घुठनोंको  
ओं स्वः गुह्ये । मल छोड़नेके स्थानकी उं महः  
नाभौ । उं जनः हृदि । उं तपः कण्ठे । उं  
सत्यं शिरसि । उं भूः हृदयाय नमः ।

ओं भुवः शिरसे स्वाहा । शिरको मध्यमाओं और  
अनामिकाओंसे उं स्वः शिखायै वषट् ।  
बोधीकी अंगूठोंसे उं महः कवचाय हुम् । वल्लो-  
को दसों अंगुलियोंसे उं जनः नेत्राभ्यां वौषट् ।  
नेत्रोंको तर्जनी मध्यमा और अनामिकाओं से उं तपः

अम सूर मध्याह्निकामाह (अंगूठोंसे मध्याह्निकामाह को)

अम भाना निकाह्निकामाह (अनामिकाओंसे निकाह्निकामाह को)

अम ज्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे ज्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम न्यास

अम ज्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे ज्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

अम त्वाह्निकामाह (अंगूठोंसे त्वाह्निकामाह को)

सत्यमस्त्राय फट् । दायें हाथको सिरपरसे घुमाकर

उपरके करन्यासकी

तरह स्पर्श करें ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य

नमः । वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य

मध्यमाभ्यां नमः । धीमहि अनामिकाभ्यां

नमः । धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।

प्रचोदयात्करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

उपरके अङ्गन्यासकी तरह करें

ॐ तत्पादयोः । सवितुर्जान्वोः । वरेण्यं क-

व्याम् । भर्गो नाभौ । देवस्य हृदये । धी-

महि कण्ठे । धियो नासिकायाम् । यः च-

क्षुभोः । नः ललाटे । प्रचोदयात् शिरसि ।

उपरके षडङ्गन्यासकी तरह करें ॐ तत्सवितुर्वह्निर्देवा-

य नमः । वरेण्यं शिरसे स्वाहा । भर्गो दे-

वस्य शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम्

अनामिका (से) اوم تپاه سیتیم استرائے پٹ دوائیں ہاتھ کو

سر سے گھما کر اُپر کو نیاس کی طرح پشش کریں :-

اوم त सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य नमः - ورے نیم ترجنی بھیما نماہ -

بھرگو دل سے مہیما بھیما نماہ - دھی مہی انا مکاہ بھیما نماہ - دھیو

یوناہ، کنی شٹھا بھیما نماہ - پرچودیات کر تله کر پر شٹھا بھیما نماہ -

اُپر کے انگ نیاس کی طرح کیجئے :-

اوم त पादयोः सवितुर्जान्वोः - ور نیم کٹیم - بھرگو نا بھو - دیو سے

ہرے - دھی بیئے کنٹھے - دھیو نا سکا نام - یاہ پکھو شوہ - ناہ

للاٹے - پرچودیات - شر سہی -

اُپر کے شٹھا انگ نیاس کی طرح کریں :-

اوم त सवितुर्वह्निर्देवाय नमः - ور نیم، شر سے سواہ - بھرگو

دیو سے، شٹھائیے شٹھا - دھی ہی کو جائے - ہوم، دھیو،

धियो यो नः नेत्राभ्यां वैषद् । प्रचोदयाद्-  
ऽस्त्राय फद् । अङ्गन्यासकी तरह करें ओं आपः स्त-  
नयोः । ज्योतिर्नेत्रयोः । रसो मुखे । अमृ-  
तं ललाटे । ब्रह्मभूर्भुवः स्वरों शिरसि ॥  
अब मुद्रायें वस्त्रसे हाथोंको छिपाकर करें । किसी-  
की दृष्टिमें न करें ।

ओं 'तत्' समाय नमः । 'स' सम्पुटाय  
नमः । 'वि' वितताय नमः । 'तु' विस्ती-  
र्णाय नमः । 'व' त्रिमुखाय नमः । 'रे'  
त्रिमुखाय नमः । 'णि' चतुर्मुखाय नमः ।  
'यं' पञ्चमुखाय नमः । 'भ' षण्मुखाय  
नमः । 'गो' अधोमुखाय नमः । 'दे' व्या-  
पकाक्षलये नमः । 'व' शकटाय नमः ।

یوناہ ، نیترا بھیم ، دوشٹھ - پرچو دیات ، استرائے بھٹ ۔  
انگ نیاس کی طرح کیجئے :-

ادم ، آپاستہ ندیو - جیوترنے ترلیو - رشومو کھئے - امرتم لائے  
برسمہ بھور بھواہ ، سورم شہر سی -

اب نرائیں دستر سے ہاتھوں کو چھپا کر کریں - کسی کی دشتی میں  
نہ کریں :-

ادم ، تت سمائے نماہ "سہ" سمپوٹمائے نماہ "و" ویتہ تائے  
نماہ "تور" ویت ترنمائے نماہ "و" ویتو کھائے نماہ "یے"  
ترتو کھائے نماہ "نی" چترتو کھائے نماہ "یم" پنچرتو کھائے  
نماہ "بھہ" شنرتو کھائے نماہ "رگو" ادھورتو کھائے  
نماہ "دے" ویاپکا پنچلیئے نماہ "و" شکرتائے نماہ -

‘स्य’ यमपाशाय नमः । ‘धी’ ग्रन्थिकायै  
नमः । ‘म’ संमुखोन्मुखाय नमः । ‘हि’  
विलम्बाय नमः । ‘धि’ मुष्टिकायै नमः ।  
‘यो’ मीनाय नमः । ‘यो’ कूर्माय नमः ।  
‘नः’ वराहाय नमः । ‘प्र’ सिंहाक्रान्ताय नमः  
‘चो’ महाक्रान्ताय नमः । ‘द’ मुद्गराय नमः  
‘यात’ पल्लवाय नमः ॥ प्राणायाम करें

दायें हाथसे जलको उठाकर जलमें छोड़ते पढ़ें  
ॐ अस्य श्रीतत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र  
ऋषिः । गायत्रं छन्दः । सविता देवता । आ  
त्मनो वाङ् मनः कायोपार्जितपापनिवारणार्थं ध-  
र्मार्थ काम मोक्षार्थं श्रीमाहागायत्री सहस्रजपे  
(एक मालाजपे) दशांशजपे) विनियोगः ॥

नमस्कार धरके पढ़ें

अथ ध्यानम् । मुक्ता विद्रुमहेमनीलधवलज्वा-

“से” یہ پاشائے نماہ۔ “دھی” اگر نختہ کا بیٹے نماہ۔ “مہ” سن موکھو  
نموکھائے نہ۔ ہی “وہسجائے نماہ۔ “دھی” موٹشی کا بیٹے نماہ۔  
“یو” بیٹائے نماہ۔ “یو” کورائے نماہ۔ “ناہ” دراہائے نماہ۔ “پر”  
رسم ہارائے نماہ۔ چوہا کرانٹائے نماہ۔ “و” موڈگرائے نماہ  
“یات” پلہ وائے نماہ۔ (ہرانا یا م کریں)

دائیں ہاتھ سے جل کو اٹھا کر جل میں چھوڑتے پڑھیں :-  
اوم، اسے شری ت سرتور، ایتی منتر سے، دشواہترشی ہ۔ گایترا  
چھندہ۔ سوتادیتو۔ اتنہ۔ انگ منہ، کایوپارجیت، پاپہ نوارنا  
دھرماتھ کامہ موکھیارتھ۔ شری ہما گایتری سہسرجپے (ایک  
مالا جپے) دشاںش جپے۔ چوندیوگاہ۔  
نسکار کر کے پڑھیں :-

اتھ دھیانم۔ موکنا، ودروسہ، پے مہ، نیلہ دھولہ، چھائیے، بیکھے



यैर्मुखास्त्रीक्ष्णैर्युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां<sup>३५</sup> त-  
त्त्वात्मवर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभयां  
कुशकरां शूलं कपालं गुणं शङ्खं चक्रमथार-  
विन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

अञ्जलि धरकर पढें ॥

आगच्छ वरदे देवि ज्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।  
गायत्रि छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते ॥

ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य  
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ १०८ ॥  
मालाको सिरपर रखकर प्राणायाम करें ।

देवा गातुश्रोत्रियाः

ओं देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित ।

मनसस्पत इमं देवयज्ञं स्वाहा वाते धाः ॥

तर्पणके बचे जलसे माथेको छिड़कार्यें ।

تری کھینٹے، یوکتام، بندو، بندھتہ، موکتام، تو اتہ ورناتکام۔  
گایتری، وردا، ابھیا، گوشہ کرام، شولم۔ کپالم گوتم، ششکھ حکیم  
اتھار، بندیکلم، ہتھئے و ہتھیم بھیجے۔

انجلی دھرتین بار پڑھیں :- آگے چھ وردے، دیوی، ترکیرے  
برہمہ دادینی، گایتری، چھندسام، ماتر برہمہ یونے، نوسوتے۔

جب

اوم بھور۔ بھواہ۔ سوہت۔ سوتور، وری نیم، بھرگ، دیوے۔ دھی ہی  
دھیو، یونا پرچو دیات۔ اوم۔ ۱۰۸۔ مالا کو سیر پر رکھ کر پانچا نام کریں  
ترب کرتے ہوئے پڑھیں :-

دیو، گاتو شروتریاہ، اوم، دیو، گاتو ویدو، گاتوتم۔ ورتا، گاتو  
یتہ منہ سس پتہ، یسم، دیو، یگیم سواہ، واتے داہ۔

दशभिर्जन्मचरितं शतेन तु पुरा कृतम्  
त्रियुगं तु सहस्रेण गायत्री हन्ति किल्बिषम्

ओं नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एत-  
स्यांप्रतिवसन्त्येताभ्यश्च वो नमः ।

पूर्वदक्षिणकोणको नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च  
देवता एतस्यां प्रति वसन्त्येताभ्यश्च वो नमः ।

दक्षिणको ओं नमो दक्षिणायै दि० । दक्षिणप-  
श्चिमकोणको ओं नमोऽवान्तरायै दि० ।

पश्चिमको ओं नमः प्रतीच्यै दि० । पश्चिमोत्तर  
कोणको ओं नमोऽवान्तरायै दि० । उत्तरको

ओं नम उदीच्यै दि० । पूर्वोत्तरकोणको ओं  
नमोऽवान्तरायै दि० । उपरको ओं नम ऊ-

र्ध्वायै दि० । नीचेको ओं नमोऽधरायै दि० ।  
तर्पण करें:

دشہر، مئہ، چترم، شتے نہ، تو، پورا، کرتم، تریوگم۔ تو سہر نہ۔

حاضر بن تی، کو بوشتم، پورب کو نکار کرتے ہوئے پڑھیں۔

ادم ناہ، پراچیئے دشے، یا شچہ دیوتا میے نہ سیام، پرتی دسن تی۔

یے تا بھیشچہ دوناہ۔ پورب دکھن کو نکار کرتے ہوئے پڑھیں۔

نوا، اوترائے، دشے، یا شچہ، دیوتا، ایے نہ سیام، پرتی دسن تی۔

یے تا بھیشچہ دوناہ۔

ایسے ہی دکھن کو ۱۔ ادم نو دکھن یائے دشے یا شچہ ... دوناہ

دکھن پچیم کون کو ۲۔ ادم نوا اوترائے، دشے یا شچہ .. دوناہ

پچیم کو ۳۔ ادم ناہ پرتی چیئے دشے یا شچہ .. .. دوناہ

اُتر کو ۴۔ ادم ناہ اودی چیئے دشے یا شچہ .. .. دوناہ

اوپر کو ۵۔ ادم ناہ اور دھائے دشے یا شچہ .. .. دوناہ

نیچے کو ۶۔ ادم نوا دھرائے دشے یا شچہ .. .. دوناہ۔ ترپن کریں

— उ० नमो ब्रह्मणे । नमो अस्त्वग्नये ।

नमः पृथिव्यै । नम ओषधीभ्यः । नमो वाचे ।  
नमो वाचस्पतये । नमो विष्णवे । बृहते कृणो-  
मि ॥ इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टिं सायु-  
ज्यं सलोकतां सामीप्यमाप्नोति । य एवं  
विद्वान् स्वाध्यायमधीते ॥ माथेको छिडके ।

यज्ञोपवीतको गर्दन और दाईं भुजामें रखकर जल देवें-  
सव्येन । नमो देवेभ्यः । यज्ञोपवीतको गर्दन  
और दो अंगूठोंमें रखकर जल देवें:— कण्ठोपवीती  
स्वाहा ऋषिभ्यः । यज्ञोपवीतको गर्दन और बाईं  
भुजामें रखकर जल देवें:— अपसव्येन । स्वधा  
पितृभ्यः । यज्ञोपवीतको दाईं भुजा और गर्दनमें  
रखकर जल देवें:— सव्येन । आब्रह्मस्तम्भप-  
र्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरम् । जगत्प्यतु ३  
एवमस्तु ॥

اوم نموبرھمنے۔ نواستوا گئیے۔ نماہ پرمھتوئیے۔ نماہ۔ اوشدھی  
بھیادھ نو داپے۔ نمودا چیتے۔ نمودیشنوے۔ برہتے کرنوی۔ پتی  
یے تاسا یے و، دیوتانام، سارشم۔ سا یوجیم۔ سہ لوکتم۔ سامی  
ہیم۔ اپنوتی۔ یہ دم، دیددان، سودھیام ادھاتی رعایتے کہچکرئیں  
اب یجنوپوت گردن اور دائیں بھوجا میں رکھ کر جمل دیویں۔ کنھٹو  
پہ دی تی سوا ہارشی بھیاہ۔ یجنوپوت کو گردن اور بائیں بھوجا  
میں رکھ کر جمل دیویں۔ اپہ سہ دینہ۔ سودھا پتر بھیاہ۔ یجنوپوت  
دائیں بھوجا اور گردن میں رکھ کر جمل دیویں:۔ سہ دینہ آبرھس  
نمبہ پریشتم، برھمانڈم، اسچراچرم۔ جگت ترپیتو، ترپیتو، ترپیتو  
ہے دم، اسٹوہ سورہ بھگوان کو ارکھیدیتے ہوتے پڑھیں:۔  
نودھرہ نڈانائے، نماہ سکرکتے، ساکھینے۔ نماہ پرمھیشہ دیوئے  
عاسکرائے۔ نمونماہ:

जलसे अर्घ्य देकर नमस्कार करें:—

नमो धर्मनिदानाय नमः सुकृतसाक्षिणे ।  
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

[गायत्रीकी प्रार्थना]

ओं दुर्निवारभवध्वान्तध्वसनककृतेक्षणाम् । नौ-  
मि मोहविनाशाय भीतो ब्रह्मादिदेवताम् ॥ दुर्गति-  
हर मे देवि बहुजन्मशतार्जिताम् । प्राप्य कल्पत-  
रुच्छायां कथं संतप्यते जनैः ॥ पश्य मामाशु गा-  
यत्रि विभ्रान्तं स्निग्धचक्षुषा । न बालमवलं पुत्रं  
मुञ्चत्यग्रगमऽम्बिका ॥ एहि मां पाणिपद्मेन देहि  
तूर्णं वरं शुभम् । महामोहाकुलं पुत्रं देवि मां स्पृ-  
श नित्यशः ॥ मातः प्रतीक्षते नार्तो यत्तदाशु  
प्रसीद मे । धृताक्षसूत्रं सावित्रि निर्विघ्नं पश्य मा-  
मिह ॥ शृण्वतो नान्यकृत्यं स्यात्तत्त्वं परहितं कुरु ।  
ब्रह्मविष्णुहराद्यास्त्वामाश्रयन्ति सुरेश्वरि ॥

گاستری کی برائحت

۱۱۱ اوم دوبر نواز بده، دو دھانتہ، دھونسہ، نیکہ کرتے کھینم، نوی  
موبہ وناشلے، ابھی تو بہما دیو، تام (۲) ددر گیم ہرے دیوی  
بہوجہ۔ شتار جہ۔ پرا پیے، کلبہ زد پھایام، کھم سن تہ پیتے  
جینیے (۳) پشیہ، مام اشوکاستری، دھجرانتم، سنگدھ پکھوٹ۔  
نہ بالم اہلم، پترم، مونچہ تے گرگم امبہ کا (۴) ایے ہی مام، پانی پینے  
ہے ہی، تورنم، ادم شجھم، جاسو کلم، پترم، دیوی، مام پرشہ  
نیشہ (۵) ماماہ پرتی کھیے، انار تو، بیت تہ آشو، پرسیدے  
دھرتا کھیہ، سوترم، سادتری۔ نزد گھتم۔ پشیہ مام ہیہ (۶) شرزو  
ناینہ کریم، سیات، تہ تو م، بہریم کو درو، برصد وشنو ہرادیہ  
توام، آشورینتی، سو یے شوری۔

ادم شتی شتی شتی

अथ ब्रह्मविद्या पाठः ॥

# ब्रह्म विद्या

ओं उं उँ त्रिगुणपुरुष क्षेत्रचर मोहं मिन्द्रि रज-  
स्तमसी भिन्द्रि प्राकृतं पाशजालं सावरणं परिहर  
सत्त्वं ग्रहाण पुरुषोत्तमोऽसि सोमसूर्यानल प्रवर परम-  
धामन्ब्रह्मविष्णुमहेश्वररूप सृष्टिस्थितिसंहारकारक भू-  
मध्यनिलय तेजोऽसि धामासि महात्मन् ओं तत्सत् ३  
ओं हंसः शुचिषट्सुरन्तरिक्षसद्गोतावेदिषदतिथिर्दुरो-  
णसत् नृषद्वरसद्वतसद्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अत्रि-  
जा ऋतम् परम्ब्रह्मस्वरूप सर्वगत सर्वशक्ते सर्वेश्वर  
सर्वग्रन्थिभेदनं कुरु २ परमंपदं परामर्श ब्रह्मद्वारं सर  
कुमार्गं जहि षाट्कोशकं शरीरं त्यज शुद्धोसि बुद्धो-  
सि विमलोसि क्षमस्व स्वपदमासादय स्वाहा ॥  
ओं हंसो नारायणः प्रोक्तो हंस आत्मेति निश्चितम् ।  
स एवात्मा स भगवान्विष्णुस्तद्ब्रह्मसर्वगम् ॥ इमा  
महाब्रह्मविद्यां प्रातः काले पठेत्तु यः । स याति  
परमं स्थानं यत्र गत्वा न शोचते ॥ इति ॥

اوَم اوَم ترگوَنه پورشه کهنترچر، موهم، بھندھی رحب  
تمسی بھندھی، پراکرتم، پاشه چالم، سادرتم، پپرہر سدتوم،  
گریانہ، پپرشتو متوسی، سومہ سور یا نلہ، پپرور، پپرہر دھان  
برہمہ وشنو، ہیشور روپ، سرشٹی، سستی تھی۔ سم ہار،  
کارکہ، بکھر و مدھیب، نلیہ، تجوسی، دھاماسی مہاتمن اوَم  
تت ست۔ اوَم ہنساشو پھیشت، دسورنہ رکھیست،  
ہتیا، ویدیشت، اتی تھر، دورونہ ست نرشت، درست



# کرم کارا ڈیپک

کرم کا نڈ دیپک چھپ گیا!  
جس میں

ستید نارائن پوجا - جنم دن پوجا - بنیا و مسکان پوجا  
پرودیش پوجا - دیپ مالا - بکھیا ماسن دیو چکھر  
شرادھ سنکلیپ - تیتھا شوارتری پوجا وغیرہ  
ہندی اور اردو میں دستار پورک بھی گئی ہیں

विजयेश्वर  
प्रयोग

कार्यालय  
बिजविहारा (काश्मीर)

برتہ است، دیومہ ست، اسیجا، گوجا، رتی جا ادبرجا، برتم،  
پر برہمہ سورویہ، سروگتہ، سرو شکھتہ، سرویشور، سروگرتی  
بھیدنم کورو، کورو، پریم پدم پر امرشہ، برہمہ دوارم،  
سرو کومار گم جی، شٹ کو شکم، شریرم، تیجہ، شوروہی  
بدھوسی ویلوسی، کھیسو، سو پدم آسادائے سواہا -  
اوم ہنسو، نارایناہ، پروکتو، ہنس، آتمیتی نشتم،  
سہ یے و، آتما، سہ بھگوان، وشنوس -

نت برہمہ سروگم - یمام برہمہ دیدیام، پراتا کالے  
پٹھیت ٹویاہ، سہ، یاتی، پریم، ستھانم، تیر، گتا  
دہ، شوچتہ - تہی -



Price Re. 1

विजयेश्वर ज्योतिष कार्यालय से छपी हुई सभी पुस्तकें और जन्म-पत्रियां आदि "गोविन्द नवधारा गणपतयार श्रीनगर" से आप को हर समय मिल सकती हैं ।